

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目					あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
			小麦	卵	牛乳	大豆	魚介	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主に1料理-のものになる食品				
			そば	鶏卵	生乳	豆		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
								魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)			
金	18	中華麺										麺			791	
		牛乳						牛乳							33.0	
		みそラーメン						豚肉	にんじん	にんにく・しょうが		サラダ油	酒・豆板醤・鶏ガラスープ	37.9		
		ポテトと大豆の唐揚げ ヨーグルト						みそ		もやし・キャベツ		ごま油	チンタン・昆布だし・和風だし	418		
月	21	ごま塩ご飯										米	ごま・油	塩	622	
		牛乳						牛乳							25.0	
		厚焼き卵						卵								24.9
		豚肉と大根の煮物						豚肉	昆布	にんじん	大根・しいたけ・こんにゃく いんげん・たけのこ		砂糖	しょうゆ・酒・みりん 和風だし・昆布だし	311	
火	22	パン						脱脂粉乳				パン	マーガリン		811	
		牛乳						牛乳							33.5	
		鶏肉のチリソース焼き						鶏肉						チリソース・しょうゆ・豆板醤	40.6	
		ほうれん草のサラダ							ほうれん草	キャベツ・とうもろこし	砂糖	サラダ油	酢・塩・こしょう	333		
水	23	えびピラフ						えび	にんじん	玉ねぎ		米	バター	ワイン・鶏ガラスープ	635	
		牛乳						まぐろ					サラダ油	塩・こしょう	28.7	
		いわしのトマト煮						いわし	トマト						34.4	
		キャベツのスープ						ウインナー	ちんげん菜	キャベツ・大根				酒・しょうゆ・鶏ガラスープ	369	
木	24	カシューナッツ											カシューナッツ			
		ご飯										米			706	
		牛乳						牛乳							28.6	
		あじの竜田揚げ						あじ				小麦粉	油	しょうゆ	28.9	
金	25	五目煮豆						大豆・油揚げ	昆布	にんじん	ごぼう	砂糖		酒・みりん・しょうゆ	460	
		お麩のかき玉汁						卵		玉ねぎ・えのきだけ	麩			鰹だし・しょうゆ		
								豆腐		ねぎ・しいたけ	でん粉			酒・塩・昆布だし		
		ご飯										米	サラダ油		637	
月	28	牛乳						牛乳							25.4	
		さけのフライ・ソース						さけ				パン粉・小麦粉	油	ソース	30.0	
		ほうれん草のガーリックソテー							ほうれん草	キャベツ・にんにく		サラダ油	しょうゆ・塩・こしょう	312		
		豚汁						豚肉・豆腐	にんじん	とうもろこし				鰹だし・昆布だし・酒		
火	29	わかめスープ						みそ	系昆布	葉ねぎ	蓮根・ごぼう	里芋		和風だし	676	
		ご飯										米			31.8	
		牛乳						牛乳							26.2	
		ピピンバ 肉みそ						牛肉・みそ		にんにく・しょうが	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酒	354		
水	30	ナムル							にんじん	もやし	砂糖	サラダ油				
		炒り卵						卵	ほうれん草					しょうゆ・酢		
		わかめスープ						豆腐	わかめ	もやし・ねぎ		ごま	チンタン・しょうゆ・こしょう			
		かまぼこ						かまぼこ		玉ねぎ			塩・鶏ガラスープ			
木	31	トマトライス						ベーコン	にんじん	玉ねぎ	マッシュルーム	米	サラダ油	トマトケチャップ・鶏ガラスープ	703	
		牛乳												塩・こしょう・ワイン	24.0	
		いかメンチカツ						いか				パン粉・小麦粉	油		26.1	
		えび団子のスープ						えび団子	小松菜	もやし				鶏ガラスープ・チンタン	375	
月	20	春雨のスープ												しょうゆ・酒・塩・中華だし		
		ご飯										米			680	
		牛乳						牛乳							27.6	
		油淋鶏						鶏肉	葉ねぎ	にんにく・しょうが	でん粉・砂糖	油	しょうゆ・酒・酢	25.7		
火	21	もやしの中華サラダ						小松菜	もやし		砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢	25.7		
		春雨のスープ						かまぼこ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根	春雨		チンタン・しょうゆ・こしょう	285	

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

【早寝・早起き・朝ご飯】

朝晩涼しくなり日中の暑さが少し和らいできたように感じます。10月は、いろいろな野菜が実りの秋を迎えます。秋の味覚をたっぷり味わってほしいと思い、里芋や栗などの食材を使用した献立にしました。また、鷹根祭に向けて練習している生徒の支えになればと思い、生徒の好みと栄養も考えて、パワーアップ満点の献立を作成しました。給食室からすべての生徒に、応援のエールを届けたいと思います。10月もよろしくお願い致します。